ПРИРОДА ПОМОГАЕТ ПРИ СТРЕССЕ.

******Согласны ли вы, что если ребёнок испытывает стресс, надо:

* Во-первых, не паниковать, стараться сделать так, чтобы нега­тивных изменений в жизни ребёнка было как можно меньше;
* Разговаривать с ребёнком о своих чувствах.
* Обнимать его как можно чаще.
* Не жалеть времени на укладывание ребёнка спать.
* Играть с ним в игры, снимающие напряжение (вода, песок).
* Дать возможность для выхода негативных чувств.
* Если ребёнок потерял или сломал любимую игрушку, поз­вольте ему быть грустным и поплакать.

Кому принадлежит ведущая роль в решении данной пробле­мы: семье или детскому саду?

Специалисты подчёркивают, что настоящее решение проблемы должно идти в первую очередь из семьи. Родителям следует внести серьёзные изменения в образ жизни не только своих детей, но и своей собственной жизни и, конечно, стараться не доводить ситуа­цию до крайности. Прежде всего, научиться справляться со своим стрессом, чтобы быть правильным примером для детей. Для этого необходимо выделить несколько минут после работы на то, чтобы успокоиться перед общением с ребенком. Желательно в стрессовом состоянии не принимать никаких решений!

Что можем помочь ребёнку выйти из стрессовой ситуации?

Прежде всего, игра, которая позволит ребёнку раскрепоститься, расслабиться. При этом надо соблюдать несколько нехитрых правил.

* Выбор - играть или не играть - должен всегда оставаться за ребёнком.
* Вечерняя игра не должна быть шумной, сопровождаться бе­готнёй и криками.

Есть ли в вашей практике семейного воспитания такие иг­ры?

1. Хорошо помогает снять напряжение и дать выход деструк­тивной энергии игра «Рвакля». Приготовьте ненужные газеты, журналы, бумаги и широкое ведро или корзину. Ребёнок может рвать, мять, топтать бумагу, в общем, делать с ней всё, что заблаго­рассудится, а потом бросать её в корзину.
2. Помогают снимать напряжение игры с водой и песком, кото­рые можно организовать в домашних условиях.
3. Хорошо прогуляться с ребенком по тропинкам парка или сквера, по улицам города.
4. Можно предложить ребенку заняться рисованием или лепкой.
5. Если дома есть домашнее животное, то хорошо пообщаться и поиграть вместе с ребёнком с вашим питомцем.
6. Предложить малышу понаблюдать за рыбками в аквариуме.
Как вы считаете, испытывают ли стресс животные, **рас**тения?

На земле нас окружают растения и животные. Учёные в лабора­ториях обнаружили, что животные испытывают стресс. Например, стресс у собаки, грызущей кость, может спровоциро­вать, ласковым прикосновением хозяин. Стресс у зайца может про­изойти, когда он обнаружит следы лисы. Растения тоже переживают стрессовые состояния. В начале нашего века, в Берлине, когда там было введено газовое освеще­ние, погибли столетние липы.

Способны ли комнатные растения влиять на здоровье и са­мочувствие людей?

Комнатные растения, безусловно, нужны как детям, так и взрослым, поскольку они оказывают благотворное влияние на их самочувствие и состояние здоровья. С глубокой древности чело­век стремился украсить свое жилище растениями, тем самым он ощущал себя единым целым с природой, к ней обращался за ис­целением, перенося частицу живой природы в свой дом. При уме­лом подборе комнатные растения хорошо дополняют интерьер квартиры и создают комфорт.

Знаете ли вы растения, летучие выделения которых оказывают лечебный эффект на организм человека?

 К растениям, оказывающим лечебный эффект на организм че­ловека, относятся: лимон, жасмин, мирт и т.д. Есть растения-фильтры: хлорофитум, циссус, фикус Бенджами­на и т.д., которые поглощают вредные газы из воздуха. Растения, обладающие фитонцидными свойствами, способны подавлять жизнедеятельность микроорганизмов. К ним относятся сансевьера, плющ обыкновенный, колеус, алоэ, лавр обыкновен­ный и т.д. Но следует помнить, что среди фитонцидных видов есть и

ядо­витые растения, например: олеандр, молочай блестящий, диффен-бахия, инжир. Комнатные растения не только создают хорошую среду, но и наполняют нашу душу покоем, они верные помощники в поддер­жании хорошего самочувствия, а их выращивание имеет большое воспитательное значение для ребенка.

Как вы, считаете, является ли природа средством борьбы со стрессом?

Какие формы общения с природой можно использовать для снятия стресса:

* прогулки в лесу, в парке;
* слушание пения птиц, шума моря, журчание ручейка;
* наблюдение за жизнью животных, насекомых, птиц;
* наблюдение за облаками;
* плавание в реке, в море;
* созерцание движения реки или спокойной глади озера;
* созерцание огня;
* ловля бабочек;
* ухаживание за растениями;
* ухаживание за животными;
* слушание громкой музыки на природе.

Да, природа является эффективным средством борьбы со стрес­сом. В быту слово «природа» часто употребляется в значении есте­ственной среды обитания человека (всё, что нас окружает, за ис­ключением созданного человеком).

Человечество возникло и на протяжении многих тысячелетий существовало в лоне природы. Человек очень тесно взаимосвязан с природой: природа не только источник материальных благ, но, прежде всего, источник духовной силы, положительных эмоций. Она способна нам дать удивительное чувство покоя, умиротворе­ния, гармонии с окружающим миром и с самим собой. Недаром при малейшей возможности во время отпуска мы стараемся очу­титься на великолепных просторах матушки-природы. Но, к сожа­лению, это бывает не часто, большая часть нашей жизни проходит в шумном суетливом городе, однако мы можем принести частицу природы в дом (комнатные растения, домашние животные).

Скажите, как помогают человеку комнатные растения?

Растения дарят нам радость, спокойствие, вносят в наш дом кра­соту и уют. Очень важно, чтобы они были в каждом доме.

Что дает ребенку общение с животными?

Общение с животными (обнимание, глаженье животного, игры с животными) улучшает моторику, координацию, совершенствует тактильные ощущения ребенка. Взрослые и дети доверяют живот­ным, любят их, могут без боязни поведать им свои тайны, пробле­мы и мечты. При общении и уходе за ними снимается стресс. Всё это происходит естественным способом, поэтому домашний пито­мец - реальный помощник семьи, который ускорят развитие ребён­ка и помогает справиться со стрессом взрослым и детям.

Общение с собаками хорошо помогает в случае задержек психо­физиологического развития, при коммуникативных проблемах, ко­гда ребёнок агрессивен или, наоборот, молчалив, излишне застенчив.

Какое влияние оказывают кошки на здоровье человека?

 Кошки способны положительным образом влиять на здоровье своих хозяев.

Например, всем известный фактор, что кошки ложатся на боль­ное место человека, мурлычут и согревают его своим теплом. В се­рьёзной ситуации кошка может по нескольку часов не отходить от больного. Кошки - великолепные, единственные в своем роде спе­циалисты по реагированию на прикосновение. У человека возника­ет естественное желание ее погладить, и когда мы погружаем руки в густую шерсть, нам становится легче. Путем такого энергообмена человек обретает долгожданный покой. Многочисленными иссле­дованиями было доказано о целительных способностях кошек. Они могут облегчить самочувствие при гипертонии, помогают людям, перенесшим инфаркт, нормализуя давление и пульс.

Согласны ли вы, что цвет шерсти кошки влияет на самочув­ствие человека?

Замечено, что цвет кошки влияет на её целительные способно­сти. Например:

* чёрные кошки забирают у человека вдвое больше отрица­тельной энергии, чем кошки других цветов.
* рыжие кошки сами отдают положительную энергию.
* кремового цвета «тонизируют» нашу энергетику.
* серо-голубые - успокаивают.
* белые кошки - непревзойдённые лекари.

Помогает ли аквариум защититься от стресса?

Аквариум помогает сохранить душевное равновесие, улучшить микроклимат в семье. Польза от размещения «кусочка чистой экологии» несомненна: наблюдение за медленно плывущими представителями водной фа­уны настраивает на философский лад, помогает ощутить мудрость жизни, понять её быстротечность и смысл. Вода успокаивает, рас­слабляет, приводит к душевному равновесию, красивые аквариум­ные рыбки создают эстетическое наслаждение.

Могут ли декоративные птицы снимать напряжение и успокаивать нервы?

Да, действительно наблюдение за жизнью домашних обитателей помогает снять напряжение и сохранить покой. Если вы не можете держать четвероногого питомца, заведите пернатого друга. Например, пение канареек снимает психологическое напряже­ние, успокаивает нервы и повышает настроение, при неврозах, де­прессии, гастрите, язве желудка полезно просто сидеть возле клет­ки и слушать мелодичные трели, наблюдая за птицами. Воркование волнистых попугайчиков облегчает боли в сердце.

Природа оказывает на человека успокаивающее, умиротворяю­щее воздействие. Погружаясь в этот великолепный мир, мы напол­няемся энергией, обретаем спокойствие, достигаем внутренней гармонии. Оказавшись в стрессовом состоянии, следует помнить о целительной силе природы. Мы, родители, должны учить своих детей общаться с природой, восхищаться ее красотой, беречь ее, ибо жизнь человека невозможна без нее.

Материал подготовила О.Е.Лапшина